

达创体育户外部队拓展训练抗眩晕器材滚轮浪木模拟船舱

产品名称	达创体育户外部队拓展训练抗眩晕器材滚轮浪木模拟船舱
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2800.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 材质:钢制
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

眩晕症需要做合理的运动，一方面前庭的能力强，而运动可以促进前庭功能的自我，缓解或解除眩晕症状。另一方面运动使大脑克服前庭功能丧失的影响，帮助大脑重建良好的平衡状态。所以积极活动比静卧在床者眩晕症状好转更快。

一、主动锻炼法

除了的前庭康复，患者可以在医师的指导下寻找一种、有兴趣的活动，建议做以下前庭康复性活动：掷球练习、高尔夫、保龄球、网球运动、绕房子行走并环顾四周、跳舞、武术。

太极、瑜伽有放松的功能，对于伴有焦虑的头晕与平衡障碍是有益的。只要眩晕持续存在，训练就必须每天坚持，这大概需要1-3个月，训练的越努力，越规律，眩晕症状就会消失得越快。

二、保持心情愉悦

无论做什么事都要保持心情愉悦，因为好的心情也可以起到防治眩晕的作用，比如说晕车，晕船等。心情好的时候会减少晕车的概率，甚不会发生晕车晕船。所以希望能够保持心情愉悦。

三、被动训练法

应用各种加速旋转的器械，使人体接受被动的旋转训练。如在离心机上和转椅上每天进行定量的旋转训练，在四柱秋千上由人推动进行被动摆荡。考虑到视觉对晕机有影响，增强锻炼的，在旋转和摆动过程中应睁眼和闭眼交替进行，并做头部的前俯后仰、右倾和左倾动作。

注意事项：

1、合理安排，保证抗眩晕训练时间。

2、优化抗眩晕训练方法。

3、保障训练场地、器材设施的完好。